FILETS DE DAURADE AU CIDRE

Pour 6 personnes: 6 filets de daurade, 25 g de beurre, 3 échalotes, sel, poivre, 1/2 litre de cidre, 3 c à soupe de crème fraîche, persil haché.

Beurrez un plat allant au four et déposez-y les filets de poisson. Pelez et hachez les échalotes et répartissez-les sur le poisson. Salez, poivrez, mouillez de cidre et faites cuire 20 mn à four chaud. Retirez les filets et mettez-les sur le plat de service chaud. Faites réduire de moitié le jus de cuisson puis liez-le avec la crème et incorporez le persil haché. Versez la sauce sur le poisson. Accompagnez de pommes de terre aux poireaux. Si vous voulez éviter la crème fraîche. vous pouvez terminer la sauce en la liant avec 1 c à soupe de beurre manié (beurre et farine en quantités égales).

FILETS DE DAURADE AU CURRY

Pour 4 personnes: 4 filets de daurade. Court-bouillon: 1,5 litre d'eau, 2 dl de vin blanc, 1 oignon, 1 branche de céleri, 1 carotte, un bouquet garni (thym, laurier, persil), sel, poivre. Pour la sauce: 3 jaunes d'oeufs, 1 c à café de curry en poudre, 150 g de crème fraîche.

Préparez le court-bouillon: portez l'eau à ébullition avec le vin, l'oignon, la carotte et le céleri émincés, le bouquet garni et l'assaisonnement, laissez cuire 30 mn environ. Plongez-y les filets de poisson et laissez cuire 3 à 4 mn à petits frémissements. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et gardez-les au chaud dans un plat recouvert de papier d'aluminium placé à four tiède. Filtrez le court-bouillon et laissez-le réduire sur feu vif. Quand il ne reste plus qu'un quart de litre de liquide, incorporez, hors du feu, les jaunes d'oeufs dans lesquels vous aurez délayé le curry, puis la crème. Faites épaissir cette sauce au bain-marie (ou sur feu très doux en évitant soigneusement l'ébullition). Rectifiez son assaisonnement et nappez les filets de poisson. Servez avec le poisson en saupoudrant volonté de persil haché. Vous pouvez accompagner le poisson de carottes ou de riz créole.

FILETS DE DAURADES AU PINEAU

Pour 4 personnes: 800 à 1 kg de filets de daurade, 60 g de beurre, 2 échalotes, 1 carotte, 150 g de petits champignons de couche, 2 tomates, sel, poivre, 2 dl de pineau des Charentes.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez les échalotes hachées, la carotte émincée et les champignons. Laissez revenir pendant quelques minutes en remuant, puis ajoutez les tomates pelées et concassées, l'assaisonnement. Mouillez de pineau et laissez cuire 10 mn. Ajoutez alors les filets de poisson et continuez la cuisson 20 mn. Servez avec des pommes nature. Vous pouvez ajoutez un peu de crème fraîche dans la sauce.

FILETS DE DAURADES AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 800 g de filets de daurade (frais ou surgelés), 1/2 l de court-bouillon. 250 g de champignons de couche, 30 g de beurre, sel, poivre, un filet de citron, 80 g de beurre, sel, poivre, 2 c à soupe de persil haché, jus de citron.

Faites pocher les filets de poisson 10 mn dans le court-bouillon frémissant (si vous utilisez du poisson surgelé, suivez les indications de l'emballage pour la cuisson). D'autre part, faites cuire les champignons émincés dans le beurre avec sel, poivre et jus de citron. Laissez dorer. Servez avec les filets égouttés et du beurre persillé et citronné (préparez ce beurre à l'avance).

DAURADE A LA PROVENCALE

Pour 4 personnes: 1 kg à 1,200 kg de daurade. Sauce: 3 oignons, 4 c à soupe d'huile d'olive, 500 g de tomates, 200 g d'olives noires dénoyautées, sel, poivre, thym, laurier, persil.

Préparez d'abord la sauce: pelez et émincez les oignons, faites-les fondre dans l'huile chaude sans les laisser brunir. Ajoutez les tomates pelées et concassées, les olives préalablement blanchies, l'assaisonnement et le bouquet garni. Mouillez de vin, laissez cuire à couvert pendant une vingtaine de minutes. Coupez alors le poisson en morceaux et faites-les pocher directement dans cette sauce pendant 10 mn. Servez tel quel avec du riz créole à volonté.

DAURADE AU YAOURT

Pelez et émincez 2 oignons et 3 pommes de terre; nettoyez et émincez 200 g de champignons de couche. Disposez ces légumes dans le fond d'un plat beurré allant au four, en ajoutant 3 tomates en quartiers. Posez par dessus 4 filets de daurade, assaisonnez, arrosez d'un verre de vin blanc sec et faites cuire 20 mn à four chaud. Arrosez alors avec le contenu d'un pot de yaourt et remettez au four quelques minutes.

DAURADE EN BEIGNETS SAUCE TARTARE

Pour 4 personnes: 500 g de filets de daurade . Pâte à beignets: 250 g de farine, une pincée de sel, 2 oeufs, 1/4 litre de bière, 2 c à soupe d'huile. Sauce: 3 jaunes d'oeufs durs, 1 c à café de moutarde, 3 dl d'huile, 2 c à soupe de vinaigre, sel, poivre, 1 c à soupe de cornichons hachés, 1 c à soupe de câpres, 1 c à soupe de persil, de cerfeuil et d'estragon hachés.

Préparez la pâte, versez la farine tamisée en fontaine avec le sel, cassez les oeufs entiers au milieu. Incorporez-les à la farine en tournant à la cuillère en bois. Versez la bière peu à peu, puis l'huile. Laissez reposer 1 h. Préparez la sauce, écrasez les jaunes d'oeufs à la fourchette avec la moutarde, versez l'huile en filet e remuant comme pour une mayonnaise, ajoutez le vinaigre, l'assaisonnement, les condiments et les herbes. Coupez le poisson en morceaux trempez-les rapidement dans la pâte à beignets et faites frire à grande friture (4 ou 5 à la fois).

Egouttez soigneusement les beignets lorsqu'ils sont dorés et servez-les avec la sauce tartare, du citron et des feuilles de céleri fraîches. Vous pouvez faire mariner les morceaux de poisson dans du jus de citron 1 h avant de les frire.

DAURADE FRITE A L'ESPAGNOLE

Pour 3 personnes:

3 filets de daurade, 2 c à soupe de farine, 1 c à soupe de curry en poudre, sel, poivre, huile. Accompagnement: 4 tomates, 2 gousses d'ail, 2 oignons, 1 petit piment fort, 3 courgettes, 1 aubergine, thym, laurier, sel, poivre, 1 poivron vert.

Préparez d'abord l'accompagnement de légumes: pelez les tomates après les avoir ébouillantées, concassez-les grossièrement et faites-les fondre sur feu doux avec l'ail pilé, les oignons pelés et coupés en rondelles et le petit piment fort. Quand les tomates sont bien fondues, ajoutez les courgettes coupées en rondelles et l'aubergine pelée et émincée, thym, laurier, sel, poivre. Laissez cuire doucement pendant 20 mn environ. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le poivron épépiné et coupé en rondelles. D'autre part, essuyez les tranches de poisson, puis passez-les dans le mélange farine, curry, sel et poivre. Faites-les frire doucement à l'huile et à la poële, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egouttez et servez le poisson avec les légumes.

SOUFFLE DE DAURADE

Pour 4 personnes: 400 g de filets de daurade cuite en court bouillon, 30 g de beurre, 200 g de fromage blanc, sel, poivre, 4 oeufs.

Passez le poisson au mixeur. A la purée obtenue, incorporez le beurre fondu, le fromage blanc, l'assaisonnement, les jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige. Versez dans un moule à

soufflé beurré et faites cuire 30 mn à four chaud (200°C). Servez aussitôt avec une sauce tomate à volonté.

TERRINE DE DAURADE A LA CREME D'ESTRAGON

1 kg de chair de daurade, comptez 25 à 35 % de déchets environ, il vous faudra donc un poisson de 1,500 kg environ, 1 échalote, 4 oeufs, 150 g de crème fraîche, sel, poivre, 1 dl de vin blanc sec, beurre pour la terrine. Sauce: 1/4 litre de fumet de poisson réduit, 1 dl de vin blanc sec, 1 c à soupe d'estragon haché, 100 g de crème fraîche.

Passez la chair du poisson cru coupé en petits morceaux au mixer avec l'échalote. Ajoutez les oeufs battus, la crème fraîche, l'assaisonnement et le vin blanc. Mélangez bien le tout. Versez dans une terrine beurrée. Faites cuire à four chaud au bain-marie pendant 40 mn. Vérifiez la

cuisson en enfonçant une aiguille au centre de la terrine, elle doit ressortir chaude. D'autre part, mettez dans une casserole le fumet, le vin et l'estragon, faites chauffer, ajoutez la crème, laissez épaissir. Servez la terrine chaude avec cette sauce. Le fumet est fait avec les parures du poisson (tête et arêtes), 1 oignon, 1 blanc de poireau, 1 carotte, sel, poivre bouquet garni, 1 litre d'eau et 2 dl de vin blanc sec. Le tout cuit 30 mn, filtré puis réduit à 1/4 litre. Vous pouvez également servir cette terrine avec un beurre blanc.

DAURADE A LA BASQUAISE

Après avoir lavé, vidé et écaillé une daurade, essuyez-la et badigeonnez-la d'huile. Faites une incision des deux côtés et faites griller doucement. Pendant ce temps, faites revenir dans de l'huile deux poivrons émincés avec deux gousses d'ail et un gros oignon hachés. Ajoutez quatre tomates pelées et concassées. Salez, poivrez, ajoutez une pointe de muscade et faites réduire à feu doux. Au moment de servir, versez la sauce sur la daurade.

DAURADE A LA BOURGEOISE

Placez une daurade de 800 g environ dans un plat à gratin beurré et garni d'échalotes étuvées au beurre. Entourez la daurade de lamelles de champignons. Mouillez avec un verre de vin blanc. Salez, poivrez, saupoudrez de persil haché et parsemez de noisettes de beurre. Placez dans un four chaud et faites cuire durant 20 minutes en arrosant fréquemment pendant la cuisson. Au bout de 20 minutes, recouvrez le poisson de chapelure, ajoutez quelques noisettes de beurre et faites gratiner durant 5 minutes sous le gril.

DAURADE A LA CANTONAISE

1 daurade de 800 g, 5 g de champignons noirs, 25 g de pousses de bambou, 25 g de gingembre frais, 2 cornichons, 1 poireau, 2 c à soupe d'huile, sel, poivre. Sauce: 1 douzaine de morceaux de sucre, 1 c à café de sel, 1 c à soupe de vinaigre, sauce soja.

Faire tremper les champignons dans de l'eau chaude pendant au moins 15 mn. Emincer finement le blanc de poireau, les pousses de bambou, le gingembre, les cornichons et les champignons bien égouttés. Ecailler, vider et laver la daurade, puis l'éponger. Pour faciliter la cuisson, pratiquer plusieurs entailles sur les deux côtés du poisson, à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Placer la daurade dans un plat, l'arroser d'huile, saler, poivrer. Assaisonner également les légumes émincés et en recouvrir le poisson. Couvrir le plat et le poser au bain-marie. Cuire à la vapeur. Pendant ce temps préparer un caramel clair, mettez tous les ingrédients indiqués pour la sauce dans une petite casserole. Faire chauffer 5 mn en secouant de temps en temps. Napper la daurade avec la sauce.

DAURADE A LA CHINOISE

Saupoudrer le poisson de farine et le faire frire à l'huile. Faire chauffer de l'huile dans une cocotte, ajouter un oignon émincé, 2 gousses d'ail finement hachées, 2 c à soupe de farine. Bien remuer le tout, verser 1 c à soupe de concentré de tomates ou des tomates fraîches réduites en purée. Mouiller avec 2 verres de vin blanc sec. Saler, poivrer, sucrer avec 2 morceaux de sucre, parfumer avec un petit morceau de gingembre écrasé, 10 g de champignons noirs. Laisser mijoter 15 mn, puis ajouter 2 c à soupe de sauce soja délayée dans 1 verre de vin blanc. Verser une boîte de haricots jaunes dans la sauce. Dresser le poisson dans un plat, le napper avec la sauce et saupoudrer de persil et de ciboulette hachés.

DAURADE A LA CHINOISE 2

Faites dorer à l'huile et à la poêle une belle daurade nettoyée. Salez, poivrez, ajoutez 1 oignon émincé et 1 c à soupe de sauce soja. Laissez cuire doucement pendant 15 mn. Préparez la sauce: délayez 1 c à soupe de farine dans 1 dl d'eau tiède, ajoutez 1 dl de jus de tomate, 1 c à café de sucre, 2 échalotes hachées, 100 g de porc maigre en petits dés et 50 g de champignons noirs trempés pendant 1 h et égouttés. Laissez mijoter le tout 10 mn, vérifiez l'assaisonnement. Nappez le poisson de sauce et servez avec des quartiers de citron.

DAURADE A LA CORSE

Faites fondre le contenu d'une grande boîte de tomates pelées, dans 3 c à soupe d'huile d'olive avec sel, poivre, thym, laurier, 2 gousses d'ail. Quand le coulis est nappant, ajoutez une poignée d'olives noires et 2 rondelles de citron. Nappez 2 daurades moyennes de cette préparation et faites cuire à couvert au four ou en cocotte 20 mn. Accompagnez de riz créole.

DAURADE A LA HAITIENNE

Découper à cru des filets de daurade. Les faire mariner dans du jus de citron avec épices, poivre, sel, quelques heures. Faire cuire les filets au gril, sur des branches de fenouil ou de laurier. Ecraser ail, persil, aromates avec de l'huile jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Coucher les filets dessus.

DAURADE A LA MAROCAINE

Pour 4 personnes: 1 daurade de 1,5 kg écaillée et vidée, 10 brins de coriandre, 1 bouquet de persil, 3 gousses d'ail, 1 c de paprika, 4 c d'huile d'olive, 1/2 citron vert, 1 c à café de cumin en poudre, sel, poivre de Cayenne.

Dans un bol, mélangez le cumin en poudre, le paprika, le sel et une pointe de Cayenne. Versez l'huile et le jus de citron; ajoutez l'ail écrasé, la coriandre et le persil hachés. Mélangez bien.

Faites 4 entailles dans la daurade. Posez-la dans un plat creux. Enrobez-la de marinade. Couvrez d'aluminium. Laissez mariner 3h au frais en retournant 2 fois. Au bout de ce temps, égouttez le poisson. Réservez la marinade. Posez le poisson sur la grille du four placée au-dessus de la lèchefrite. Faites griller 30 mn en retournant la daurade à mi- cuisson et en arrosant régulièrement avec la marinade. Servez avec semoule de blé ou fenouils braisés.

DAURADE A LA MARTINIQUAISE

Pour 4 personnes: 1 daurade de 1 kg écaillée, vidée, coupée en tranches de 1 cm d'épaisseur, de 5 à 8 citrons verts, 1 petit piment vert ou rouge, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 4 branches de persil, 1 brindille de thym, 2 baies de poivre de Jamaïque.

Pressez assez de citrons verts pour obtenir 1,2 dl de jus ou 8 cuillerées à soupe; versez le jus obtenu dans un plat creux, ajoutez 1 cuillerée à café de sel et 1/2 litre d'eau, mélangez bien. Lavez les tranches de poisson, essuyez-les avec soin et vérifiez qu'il ne reste pas d'écailles, posez les tranches côte à côte dans le plat contenant l'eau et le jus des citrons et laissez- les mariner pendant 1 h. Au bout de ce temps, pelez l'ail et l'oignon; lavez le persil; en procédant sous l'eau courante, équeutez le piment, ouvrez-le en deux et ôtez-en les graines. Hachez ensemble l'ail, l'oignon, le persil et le piment. Mettez les éléments précédents dans une sauteuse avec 1/2 litre d'eau, le poivre de la Jamaïque et les feuilles de thym, faites chauffer à feu moyen et laissez bouillir pendant 5 mn. Egouttez alors les tranches de poisson, placez-les dans la sauteuse, réduisez le feu et laissez-les cuire à petits frémissements pendant 10 mn. Au moment de servir, retirez délicatement les tranches de poisson de la sauteuse avec une écumoire, ôtez la peau qui les entoure, disposez-les sur un plat de service, pressez un citron vert et versez 2 cuillerées à café du jus obtenu dans le jus de cuisson; versez alors le jus de cuisson sur les tranches de daurade et portez à table aussitôt.

DAURADE A LA PORTUGAISE

Pour 4 à 5 personnes: 1 daurade de 1 kg environ, 3 citrons, 200 g d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 tranche de pain, 40 g de beurre, 1 petite boîte de sauce tomate, sel, poivre, huile d'olive, thym, laurier, persil.

Vider la daurade et l'écaler; la laver et l'essuyer. Faire une farce avec la mie de la tranche de pain, le beurre, un oignon et la gousse d'ail hachés, trois cuillerées de persil également haché, sel, poivre, thym et laurier en poudre ou finement broyés, un peu de jus de citron. Farcir la daurade avec cette préparation. Entailler la chair profondément en huit ou dix endroits, dans chaque incision glisser une demi-rondelle de citron finement coupée. Badigeonner un plat d'huile, y déposer un lit d'oignons en rondelles mélangées à de fines rondelles de citron. Poser la daurade sur ce lit, l'enduire légèrement d'huile, l'arroser d'un peu de jus de citron. Porter au four assez chaud (th 6, 220°C environ) pendant 30 minutes environ. Dix minutes avant la fin de la cuisson, faire chauffer la sauce tomate et en napper le poisson. Servir très chaud de préférence dans le plat de cuisson.

DAURADE A LA PROVENCALE

Une belle daurade (comptez un kilo pour quatre personnes), nettoyée et coupée en tranches. Laissez dorer les tranches de daurade dans de l'huile d'olive. Saupoudrez de sel, de poivre, de persil, d'ail, et d'oignons hachés. Arrosez de vin rouge et laissez mijoter durant une heure. Enlevez les tranches de daurade, mettez-les sur le plat de service. Hors du feu, liez la sauce avec un jaune d'oeuf, avec de la crème fraîche et nappez-en les tranches tenues au chaud. Servez.

DAURADE A LA PROVENCALE

Une daurade, une verre de vin blanc sec, deux gousses d'ail, deux oignons, deux cuillerées à soupe d'huile, du basilic, de l'estragon, du persil, sel, poivre et une boîte de sauce tomate.

Versez le contenu de la boîte de sauce tomate dans un plat à gratin. Ajoutez-y le vin blanc, l'ail, oignons et herbes hachés. Disposez par-dessus le poisson nettoyé et arrosez-le avec de l'huile. Salez, poivrez. Faites cuire au four moyen en arrosant fréquemment durant une quinzaine de minutes. A ce moment, retournez le poisson et prolongez la cuisson 15 minutes. Servez dans le plat de cuisson.

DAURADE A LA TUNISIENNE

Piler ail, persil, piment rouge avec deux noix de

beurre salé. Ecailler et vider une daurade. Mettre la pommade dans le poisson et celui-ci sur un plat avec du beurre. Cuire au four une demi-heure.

DAURADE A L'ESPAGNOLE

Faites un coulis épais avec 750 g de tomates pelées (en boîte), 2 oignons et 2 gousses d'ail hachées, un bouquet garni, sel et poivre. D'autre part, passez au mixer 100 g d'olives noires et le contenu d'une petite d'anchois à l'huile. Tartinez une belle daurade avec cette préparation, mettez-la dans un plat allant au four, nappez du coulis de tomates préparé et faites cuire à four chaud 30 mn environ. Servez avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

DAURADE A L'ORANGE

Saler, poivrer la daurade, la farcir avec du thym, du romarin. La mettre dans un plat à four, l'arroser avec 1 jus d'orange et 1 jus de citron vert, parsemer de zestes d'orange et de citron, ajouter 2 gousses d'ail coupées en lamelles, 2 piments de Cayenne, 3/4 de verre de rhum, et de l'huile d'olive. Laisser mariner 1 heure, l'arroser de temps en temps. Cuire dans le plat 1/2

heure en l'arrosant. Faire revenir des quartiers d'oranges pelées à vif, des olives noires et vertes dans du beurre. Verser sur la daurade et servir.

DAURADE AU CITRON

Pour 4 personnes: 1 daurade de 1 kg environ, 2 citrons, 2 tomates, une gousse d'ail, sel, laurier, romarin, 2 échalotes, 3 cuillerées à soupe d'huile, persil. Cuisson: 30 mn.

Ecalez la daurade. Lavez-la et séchez-la. Hachez les échalotes, l'ail et du persil. Mouillez le hachis avec le jus d'un demi-citron. Farcissez la daurade nettoyée avec ce hachis. Faites des incisions sue le dessus de la daurade et glissez une tranche de citron dans chaque entaille. Badigeonnez le poisson d'huile. Couvrez en alternant les tranches de tomates et de citron. Assaisonnez de sel et de poivre. Saupoudrez de thym, de laurier et de romarin effeuillés. Faites cuire au four moyen 30 mn.

RADE AU CURRY

Pour 5 personnes: 1 belle daurade, sel, poivre, 2 c à soupe de curry, 2 c à soupe de farine, beurre, 2 oignons, 1 pomme, 1/4 de litre de lait.

Levez les filets du poisson. Coupez-les en morceaux, salez, poivrez. Puis passez les filets dans la farine mélangée au curry et faites cuire dans une poêle beurrée. D'autre part mettez les oignons hachés à dorer dans le beurre chaud, ajoutez la pomme râpée, laissez revenir, saupoudrez de farine, mélangez bien, versez progressivement le lait bouillant, remuez au fouet et laissez épaissir à feu doux. Servez le poisson et la sauce à part.

DAURADE AU CURRY 2

Pour 4 personnes: 600 g de filets de daurade. Pour la sauce: 2 tomates, 1 oignon, 1 citron non traité, 1/2 bouquet de persil, 2 c à café de noix de coco râpée, 1/2 c à café de curcuma en poudre, 3 c à café de curry, 1 yaourt velouté, 30 g de beurre, sel, poivre.

Rincez les filets de poisson. Epongez-les. Coupez-les en petits morceaux. Parsemez-les du zeste finement râpé du citron. Arrosez-les de son jus, salez-les et laissez-les mariner 15 mn. Pelez l'oignon. Coupez-le en rondelles. Ciselez le persil. Pelez, épépinez et coupez les tomates en dés. Dans une sauteuse faites dorer au beurre les rondelles d'oignon. Ajoutez les dés de tomates, le persil ciselé et la noix de coco. Assaisonnez de curcuma et de curry. Salez. Poivrez. Laissez cuire sur feu doux pendant 2 à 3 mn en mélangeant délicatement. Disposez le poisson sur les tomates. Couvrez la sauteuse et laissez cuire sur feu doux 8 mn. Au dernier moment, délayez le yaourt dans la sauce. Chauffez pendant 1 ou 2 mn. Servez aussitôt. Accompagnez de riz créole. La noix de coco râpée que l'on trouve dans le commerce est déshydratée. Arrosez-la de 2 ou 3 c à soupe d'eau ou d'un peu de lait de coco, et laissez-la gonfler pendant 5 minutes.

DAURADE AU FENOUIL

Nettoyez 2 daurades. Faites blanchir 2 bulbes de fenouil 15 mn à l'eau bouillante. Dans un plat beurré, disposez les poissons, les fenouils coupés en quartiers et 3 oignons émincés. Arrosez de 1 dl 1/2 de vin blanc sec et du jus de 1 citron. Salez, poivrez, parsemez de parcelles de beurre et faites cuire 40° mn à four moyen.

DAURADE AU FOUR

Oter l'arête centrale d'une belle daurade. Dans un poêlon, faites revenir dans du beurre chaud, deux gros oignons coupés en rouelles, trois grosses carottes en rondelles, deux branches de céleris verts finement émincées. Faites cuire durant 15 minutes à couvert. Préparer une farce de la façon suivante: mélanger dans un plat une tranche de mie de pain émiettée, une boîte 4/4 de tomates épépinées, une échalote hachée, du thym et du laurier en poudre et un jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre. Fourrer la daurade de ce mélange et la placer dans un plat allant au four. Entourer des légumes revenus au beurre. Faire cuire à four chaud durant 25 minutes en arrosant fréquemment.

DAURADE AU FOUR

Pour 6 personnes: une grosse daurade ou deux moyennes, 1/2 verre de vin blanc, 1/2 verre d'eau, échalote, persil, sel, poivre, chapelure, 60 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 125 g de champignons, jus de citron.

Ecailler, vider et laver la daurade. La mettre dans le plat avec le vin blanc, l'eau, l'échalote et le persil haché, sel, poivre, 1/3 du beurre en petits morceaux, saupoudrer d'un peu de chapelure. Faire cuire à four modéré 25 à 30 mn en arrosant de temps en temps. Faire une sauce blanche avec 1/3 du beurre, 1 cuillerée de farine, mouiller avec la sauce du poisson, un peu d'eau pour compléter, saler, poivrer, laisser mijoter quelques minutes. Pendant ce temps, nettoyer les champignons, les couper en deux ou quatre suivant leur grosseur, les faire sauter à la poêle avec le reste du beurre. Les ajouter à la sauce. Goûter la sauce, l'aciduler avec un peu de jus de citron si nécessaire, la verser autour du poisson et servir dans le plat où a cuit la daurade.

DAURADE AU FOUR

1 daurade, 400 g d'oignons émincés, 1 c à soupe d'ail haché, 2 c à soupe de persil haché, 500 g de poivrons en dés, 4 belles tomates, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 dl de fumet de poissons instantané, 1 branchette de thym, sel, poivre.

Peler les tomates après les avoir plongées 1 minute dans de l'eau très chaude. Retirer les gaines. Couper la chair en morceaux. Préchauffer le four th. 6 (180°). Huiler légèrement un plat à four, y mettre les tomates et les poivrons. Déposer dessus les daurades, puis les oignons, l'ail, le thym, le persil, le sel et le poivre. Verser le reste d'huile d'olive et le fumet de poisson.

Glisser le plat au four et laisser cuire pendant 40 minutes. Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé huilé, à mi-cuisson. Servir bien chaud.

DAURADE AU GINGEMBRE

Pour 4 personnes. Assaisonnez l'intérieur d'une daurade, farcissez-la de 2 ou 3 bâtonnets de gingembre coupés dans un rhizome pelé. 8eurrez un plat allant au four, tapissez-le des légumes suivants émincés: 1 carotte, 1 blanc de poireau, 2 oignons, 7 à 8 rondelles de gingembre assez fines. Ajoutez 1 bouquet garni, 2 gousses d'ail, 2 clous de girofle, assaisonnez. Posez la daurade par-dessus, arrosez de 1,5 dl de vin blanc sec, couvrez le plat d'un papier d'aluminium et faites cuire 20 à 30 mn à four chaud. Servez tel quel ou passez le fond de cuisson au mixeur et nappez le poisson, dont vous aurez levé les filets, avec cette sauce.

DAURADE AU GINGEMBRE 2

Pour 4 personnes: 1 belle daurade grise, sel, poivre, 2 oignons, 2 carottes, 2 poireaux, une racine de gingembre frais, 2 gousses d'ail, thym, laurier, 2 clous de girofle, 75 g de beurre, 1,5 dl de vin blanc sec.

Lavez le poisson, assaisonnez l'intérieur, Pelez les carottes et les oignons, nettoyez les poireaux en ne conservant que les blancs. Pelez également la racine de gingembre et l'ail, Emincez tous ces légumes, faites-les fondre doucement dans la moitié du beurre. Répartissez-les ensuite dans le fond d'un plat allant au four. Posez la daurade par-dessus, ajoutez le thym, le laurier et les clous de girofle. Répartissez le reste du beurre en parcelles sur le poisson, arrosez de vin, couvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium et enfournez à four chaud pendant 35 mn environ. Retirez le poisson et gardez-le au chaud sur le plat de service. Passez la sauce au mixeur et servez-la avec le poisson. Vous pouvez ajouter de la crème fraîche.

DAURADE AU GINGEMBRE 3

Pour 4 à 5 personnes: 1 belle daurade de 1,500 kg environ, 2 oignons, 2 poivrons verts, sel, un petit morceau de gingembre frais ou 3 c à soupe de gingembre en poudre, 1/2 litre de yaourt, 30 g de beurre. Pour servir citron à volonté.

Nettoyez la daurade, faites des entailles dans la partie la plus épaisse pour faciliter la cuisson. Pelez les oignons, épépinez les poivrons, passez-les ensemble au mixer. Salez la purée obtenue, ajoutez le gingembre et mélangez le tout au yaourt. Posez la daurade dans un plat beurré allant au four et à la table. Versez la préparation obtenue par-dessus et laissez macérer 4 h en retournant une fois le poisson. Enfournez-le ensuite à four chaud préchauffé et laissez cuire 35 à 40 mn en arrosant de temps en temps avec la marinade. Servez avec du citron et une salade fraîche à volonté.

DAURADE AU LAURIER

Pour 2 personnes: 1 daurade de 1 kg environ, 500 g de pommes de terre, 12 feuilles de laurier, 3 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Coupez les pommes de terre en rondelles très fines pour qu'elles cuisent en même temps que le poisson. Préchauffez le four, thermostat 7 (210°C). Badigeonnez d'huile d'olive un plat allant au four. Disposez dedans une couche de pommes de terre. De temps en temps, intercalez une feuille de laurier. Salez, poivrez, arrosez avec le restant de l'huile d'olive. D'autre part, glissez à l'intérieur 2 à 3 feuilles de laurier. Posez la daurade sur le lit de pommes de terre et faites cuire au four pendant 30 mn environ.

DAURADE AU PASTIS

Dans un plat à four creux verser 1 verre de pastis et 3 verres d'eau. Y faire mariner la daurade 2 heures. Dans une sauteuse faire dorer Une vingtaine de petits oignons dans 3 c à soupe d'huile. Verser dans la sauteuse la marinade au pastis, faire bouillir et bien réduire la marinade. Ajouter à la marinade bien réduite 200 g de crème et verser cette sauce sur la daurade dans un plat à four. Mettre au four moyen pendant 20 mn.

DAURADE AU POTIRON

Pour 4 personnes: 4 daurades (ou autre poisson), 1,2 kg de potiron, 120 g de parmesan, 5 citrons, 2 tomates, persil, ail, 500 g de coquillages, sel, poivre, sommités de fenouil.

Farcir les daurades avec des dés de citron, de potiron et des sommités de fenouil. Huiler à l'huile d'olive des losanges de potiron, les saler, les poivrer, garnir de parmesan. Cuire au four ensemble dans 2 plats différents potiron et daurades à 200°C pendant 30 mn. Faire un coulis avec les chutes de potiron. Dans une casserole verser 1 verre de jus de citron, ajouter des dés de tomates épépinés 1 grosse c à café de persillade, un peu d'eau. Laisser bouillir et y verser les coquillages. Laisser cuire 4 mn. Vider le jus y ajouter 5 c à soupe de purée de potiron mélanger, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Servir les daurades avec les losanges de potiron, les coquillages et la sauce.

DAURADE AUX AVOCATS

Pour 2 personnes: 2 petites daurades, sel, 1 c à entremets de pili-pili en poudre (ou du poivre de Cayenne), le jus de 2 citrons, un filet d'huile d'olive. Pour la sauce: 1 ou 2 avocats (selon grosseur) bien mûrs.

Nettoyez les poissons, salez-les et enduisez-les de pili- pili des deux côtés. Arrosez-les de jus de citron et d'huile,et laissez macérer 2 h dans un endroit frais. Enfournez les poissons à four moyen, en les arrosant de 1/2 dl d'eau et laissez-les cuire 30 mn environ en les arrosant de temps en temps. Peu avant de servir, pelez les avocats, retirez les noyaux, écrasez la chair en

purée avec un peu de pili- pili et le jus de citron. Retirez les poissons du plat, gardez-les au chaud, incorporez le jus de cuisson des poissons à la purée d'avocat. Servez les poissons nappés de cette sauce aux avocats, accompagnez de palets de semoule.

DAURADE AUX CHAMPIGNONS

2 daurades de 600 g, 3 dl de vin blanc, 150 g de champignons, 3 échalotes, persil, 1/4 de jus ce citron, 20 g de farine, 60 g de beurre, chapelure.

Lever les filets de daurades et préparez un fumet avec débris et arêtes. Faire pocher les filets dans le fumet. Passer les échalotes au beurre. Mouiller avec le vin. Ajouter 1/4 de litre de cuisson des filets, sel, poivre, puis le jus de citron et le persil haché. Après un bouillon, incorporer la farine maniée avec 20 g de beurre. Après quelques bouillons y ajouter hors du feu le reste de beurre. Dresser les filets dans un plat à gratin, les napper de sauce, saupoudrer de chapelure, arroser de beurre. Gratiner à four vif.

DAURADE AUX CITRONS CONFITS

1 grosse daurade de 1,5 kg (si vous utilisez des filets de daurade surgelés la cuisson sera de 30 mn au lieu de 45mn), 12 tranches citron confit, 1 verre d'huile d'olive, 1 c à café de coriandre pilée ou en feuilles, 1 c à soupe de paprika, sel, poivre.

Dans plat à gratin, disposer un lit de rondelles de citron confit, installer la daurade ciselée. Saler, poivrer, saupoudrer de paprika et de coriandre. Recouvrir des rondelles de citron restantes et verser l'huile. Faire saisir à four très chaud. Arroser le poisson de son jus pendant la cuisson.

DAURADE AUX FRUITS DE MER

Assaisonnez l'intérieur d'une daurade nettoyée de 1,2 kg environ. Mettez-la dans un plat allant au four et entourez- la de 200 g de champignons de couche. Arrosez de 30 g de beurre fondu et faites cuire 45 mn à four moyen. D'autre part, faites ouvrir 1 kg de moules (ou de coques) sur feu vif, décoquillez-les et disposez-les autour de la daurade en fin de cuisson. Servez saupoudré de persil.

DAURADE AUX HERBES

Nettoyez une belle daurade. D'autre part, faites tremper une tranche de pain de mie dans un peu de lait chaud. Hachez 2 gousses d'ail, 2 échalotes, un bouquet de persil et de ciboulette, mélangez ce hachis à la mie de pain essorée, assaisonnez et liez le tout au jaune d'oeuf. Farcissez la daurade avec cette préparation et cousez l'ouverture. Posez le poisson dans un plat beurré allant au four, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile et de 1 dl de vin blanc sec.

Mettez autour du poisson quelques brins de thym et 2 feuilles de laurier. Faites cuire à four chaud 35 mn environ.

DAURADE AUX MOULES

Préparez une farce avec 3 biscottes émiettées, trempées dans un peu dc lait, du persil haché et 2 c à café de poudre d'amandes. Salez et poivrez et farcissez la daurade avec cet appareil. Déposez la daurade dans un plat à feu dans lequel vous aurez fait fondre une noix de beurre. Faites-la cuire à four chaud durant 20 minutes environ. Pendant ce temps, faites ouvrir un litre de moules à feu vif. Débarrassez-les de leurs coquilles et ajoutez-les, ainsi que leur jus filtré, à la cuisson de la daurade. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes en arrosant fréquemment.

DAURADE AUX NOIX ET AUX EPICES

Pour 4 personnes: 1 daurade de 1,500 kg environ, 3 c à soupe d'huile de sésame, 2 citrons, 10 gousses d'ail, 200 g de noix moulues, sel, une pincée de poivre de Cayenne, 1 c à soupe de coriandre en poudre, 1 c à café de cannelle en poudre.

Déposez la daurade vidée et nettoyée dans un plat huilé avec 1 c à soupe d'huile. Huilez également le poisson. Mélangez le reste de l'huile avec le jus des citrons, l'ail pilé et les noix moulues. Ajoutez toutes les épices et mélangez bien pour former une espèce de pâte. Etalez-la autour de la daurade et enfournez à four moyen préchauffé (180° C th 4). Laissez cuire pendant 45 mn environ. Décorez de touffes de persil et de rondelles de citron à volonté. Pour faciliter la cuisson du poisson, vous pouvez faire quelques incisions dans sa partie la plus épaisse avant de commencer la cuisson. Vous pouvez farcir le poisson d'un mélange fait de 100 g de noix moulues et d'une poignée de mie de pain émiettée et gonflée dans du lait, le tout assaisonné et lié avec un jaune d'oeuf. Ficelez bien le poisson pour que la farce ne s'échappe pas en cuisant.

DAURADE AUX OIGNONS

Faites dorer à l'huile 2 oignons hachés, ajoutez 400 g de tomates pelées et concassées, sel, poivre et un bouquet garni. Laissez cuire 15 mn. D'autre part, nettoyez 4 petites daurades, farinez-les légèrement, faites-les sauter rapidement dans de l'huile avec 1 gousse d'ail écrasée. Assaisonnez, mouillez de 2 dl de vin blanc sec et de quelques gouttes de jus de citron. Laissez réduire un peu, puis versez la sauce tomate préparée par-dessus et laissez mijoter 10 mn. Saupoudrez de persil haché pour servir.

DAURADE AUX POIVRONS

1 ou 2 daurades (2 kg 500 environ), 2 grandes boîtes de poivrons rouges au naturel, 1/2 dl d'huile, 1 gros oignon, 1 piment rouge enragé, 1 bocal d'olives farcies au piment, le jus de 1 citron, sel, poivre, 4 oeufs durs, 1 coeur de laitue, quelques radis, 1 citron.

Videz et nettoyez la daurade, et mettez-la dans un plat huilé allant au four. Faites fondre l'oignon dans l'huile, sans prendre couleur. Ajoutez les poivrons égouttés et coupés en morceaux, le piment, le jus de citron. Assaisonnez de haut goût. Laissez cuire pendant 10 mn environ et versez sur la daurade. Enfournez et laissez cuire de 30 à 40 mn à four chaud,

en arrosant de temps en temps le poisson avec la sauce. Pour servir, rangez la daurade sur le plat de service chauffé. Entourez-la de sauce, garnissez de laitue émincée, de radis, de demi-oeufs durs et de citron.

DAURADE AUX RAISINS

Pour 4 personnes. Farcissez une daurade nettoyée d'une poignée de raisins blancs de préférence pelés. Salez, poivrez. Mettez le poisson dans un plat beurré allant au four, mouillez de 2 dl de vin blanc moelleux, ajoutez un bouquet garni et faites cuire 25 mn au four en arrosant souvent. Retirez le poisson, gardez-le au chaud, filtrez la sauce puis liez-la hors du feu avec 1 jaune d'oeuf et 1 c à soupe de crème fraîche épaisse. Rectifiez l'assaisonnement ajoutez 500 g de raisins dans la sauce et laissez chauffer doucement. Servez avec le poisson.

DAURADE DE BAYONNE

Pour 6 personnes: 1 daurade de 1 kg environ, 2 larges tranches de jambon de Bayonne assez épaisses, 500 g de tomates, 2 gousses d'ail, 50 g de mie de pain, 30 g de beurre, 1 verre de vin blanc, 1/2 verre d'huile, sel, poivre, persil.

Vider, nettoyer, écailler et ébarber la daurade; tremper la mie de pain dans un peu de bouillon ou d'eau, l'essorer, l'écraser à la fourchette et en faire une farce avec le beurre, deux cuillerées de persil haché, sel et poivre. Remplir la daurade de cette farce. Placer l'une des tranches de jambon au fond d'un plat à four. Poser dessus le poisson farci; recouvrir avec la seconde tranche de jambon. Plonger les tomates un instant dans l'eau chaude, les peler, les couper en quartiers en ôtant les pépins. Les repartir autour du poisson et du jambon. Piler finement l'ail et en saupoudrer le plat. Arroser avec le vin blanc et l'huile. Saler, poivrer, porter au four moyen (thermostat 5, 200°C environ) pendant 25 minutes. Servir dans le plat de cuisson ou dresser le poisson sur un plat long en l'entourant des tomates et de carrés taillés dans les tranches de jambon.

DAURADE EN ROBE DE POIREAUX

Pour 4 personnes: 2 daurades de 450 g chacune, 4 poireaux, 2 branches de menthe, 1/2 bouquet de persil, 70 g de beurre salé au sel de Guérande, 1 c à café rase de graines de moutarde, quelques traits de Noilly Prat, sel, poivre.

Taillez les poireaux en deux dans le sens de la longueur Prélevez les bandes les plus larges (celles situées à l'extérieur du poireau) et réservez-les c'est avec elles que vous entourerez les daurades. Mettez à bouillir une grande casserole d'eau très salée (les légumes verts demeurent ainsi vraiment verts). Plongez-y 30 secondes les bandes larges juste le temps de les assouplir. Rafraîchissez-les aussitôt, égouttez-les. Hachez le persil et la moitié de la menthe. Ajoutez du sel fin et du poivre. Farcissez chaque intérieur de daurade avec la moitie de ce hachis. Entourez les poissons avec les bandes de poireaux assouplies en vous arrangeant pour que la partie verte apparaisse sur le dessus. Préchauffez le four à 180°C (th 6). Découpez deux rectangles de papier sulfurisé, assez grands pour servir de papillote à chaque daurade. Beurrez ces papiers. Placez-y, au centre, le poisson enrubanné. Disposez de part et d'autre le reste des bandes de poireaux. Parsemez l'ensemble de flocons de beurre et de graines de moutarde. Salez, poivrez. Enroulez les feuilles de menthe sur elles-mêmes puis découpez-les en minces bandes pour former des roulades de verdure. Faites tomber quelques traits de Noilly sur chaque daurade. Fermez les papillotes le plus hermétiquement possible. Disposez-les sur la lèchefrite et enfournez pour 12 mn de cuisson. Eteignez ensuite le four et laissez reposer 5 mn en laissant la porte fermée.

DAURADE FARCIE

Pour 4 personnes: 1 daurade de 1,500 kg environ, 100 g de mie de pain, 1 poignée de crevettes grises décortiquées, 250 g de champignons, 50 g de beurre frais, 2 verres de vin blanc, 2 tomates, 2 oignons, 2 c à soupe d'huile, citron, persil. Garniture: rondelles de champignons, crevettes à volonté.

Lavez la daurade que vous aurez fait écailler par le poissonnier. Faites revenir les oignons à la poêle avec du beurre, après les avoir hachés. Epluchez, hachez les champignons, mettez-les dans la poêle avec du vin blanc, et les tomates écrasées à la fourchette. Laissez réduire, ajoutez la mie de pain et le persil (à volonté) haché, les crevettes décortiquées. Salez, poivrez. Déposez une couche de farce préparée dans un plat beurré, puis la daurade garnie du reste de farce. Disposez quelques noisettes de beurre sur le poisson, ajoutez un peu de vin blanc et d'huile. Mettez à four chaud pour 40 mn. Présentez avec des rondelles de champignons et des crevettes bouquets.

DAURADE FARCIE

1 daurade de 2 kilos, 4 gousses d'ail hachées, 500 g de tomates pelées et coupées en dés, 2 gros oignons coupés en lamelles fines, 6 branches de coriandre fraîche hachée, 100 g d'olives rouges dénoyautées, 2 zestes de citron confit hachés, 2 dl d'huile d'olive, 2 brins de safran, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu, 1 verre d'eau, sel, 4 poivrons verts frits coupés en lamelles.

Videz, lavez et séchez soigneusement le poisson frottez l'intérieur et l'extérieur avec un peu de sel. Faites revenir tous les ingrédients sauf le poisson dans une grande casserole à feu moyen pendant 20 minutes. Allumer le four à 180°C. Farcissez le poisson avec la moitié du contenu de la casserole et réservez le reste. Déposez le poisson dans un plat huilé allant au four et faites cuire 50 minutes environ en l'arrosant souvent de son jus de cuisson. Dans un plat de service présentez la daurade recouverte de la farce restante préalablement chauffée et décorez avec les lamelles de poivrons frits.

DAURADE FARCIE A L'OSEILLE

1 daurade d'environ 1,200 kg (ou bien alors un brochet), 1 poignée d'oseille, 1 oeuf dur, 2 tranches de pain de mie sans croûte, 2 oignons, 1 pointe d'ail, 1 dl de vin blanc sec, 1 c à soupe de lait, beurre, chapelure, sel et poivre.

Videz et parez le poisson. Faites fondre l'oseille dans du beurre, puis hachez-la avec l'oeuf dur, la mie de pain émiettée et imbibée d'un peu de lait, 1/2 oignon râpé, l'ail écrasé. Salez, poivrez. Farcissez le poisson et cousez l'ouverture avec du fil. Mettez-le dans un plat beurré tapissé de rondelles d'oignons. Arrosez-le avec beurre fondu ou huile, ajoutez le vin blanc. Faites cuire 30 mn au four. Parsemez le poisson de chapelure et faites gratiner.

DAURADE FARCIE AU CELERI

Pour 4 personnes: une belle daurade de 1,500 kg. Farce: 150 g de mie de pain, une tasse de lait, 200 g de céleri en branches, 2 oignons, 2 échalotes, 50 g de beurre, sel, poivre. Pour la cuisson: 2 dl de vin blanc sec, 1 citron.

Préparez la farce: faites gonfler la mie de pain émiettée dans le lait. Nettoyez le céleri, pelez les oignons et les échalotes. Hachez finement le tout et faites fondre le mélange dans le beurre, sur feu doux, pendant 15 mn. Ajoutez alors la mie de pain, assaisonnez, farcissez la daurade avec cette farce et étalez le reste dans le fond d'un plat allant au four. Posez le poisson par-dessus, arrosez de vin et de jus de citron. Faites cuire 35 mn à four chaud. Décorez à volonté de rondelles de citron pelées et de feuilles de céleri pour servir.

DAURADE FARCIE AU POISSON

Pour 4 à 5 personnes: 1 daurade de plus d'un kilo, 125 g de colin ou de merlan, mie de pain, 1 verre de lait, 300 g de champignons de Paris, persil, 1 oeuf, sel, poivre, 4 petits verres de vin blanc.

Vider et nettoyer la daurade. Faire une farce avec le colin haché ou merlan, la mie de pain trempée dans le lait et les champignons. Ajouter du persil et de l'oignon hachés. Battre la farce avec un oeuf, la mettre dans la daurade et coudre très serré. Mettre dans un plat allant au four, arrosez avec le vin blanc et un peu d'eau. Laisser cuire une bonne heure.

DAURADE FARCIE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 1 grosse daurade, 200 g de pommes de terre, 150 g de champignons, 10 petites tartines de pain, 1 verre de crème, 50 g de beurre, persil, estragon, sel, poivre.

Dans un plat à four, faites chauffer le beurre. Dans le fond du plat mettez les pommes de terres coupées en très fines rondelles, recouvrez d'une couche de têtes de champignons émincées et, en dernier lieu, de très fines tartines de pain beurrées. Mettez à four chaud et laissez dorer légèrement. Posez sur ce lit un peu de persil haché et le poisson préparé dont vous aurez farci l'intérieur avec une farce composée des queues de champignons hachées, de persil et d'estragon haché, de mie de pain émiettée, sel, poivre. Vous lierez cette farce avec un peu de crème. Faites cuire 45 mn à four moyen et au moment de servir arrosez le poisson avec le reste de crème tiédie et bien poivrée.

DAURADE FARCIE AUX CREVETTES

Pour 4 personnes: une belle daurade de 1,200 kg. Farce: 2 tranches de pain de mie, 100 g de champignons de couche, 20 g de beurre, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 100 g de crevettes cuites et décortiquées, 1 c à soupe de persil haché, sel, poivre, 1 oeuf, 2 dl de vin blanc sec.

Enlevez l'arête centrale de la daurade. Préparez la farce: émiettez le pain, nettoyez et hachez les champignons, faites- les étuver rapidement dans le beurre avec les échalotes et l'ail. Mélangez ensuite le pain, les champignons, les crevettes et le persil, assaisonnez et liez le tout à l'oeuf. Farcissez la daurade et cousez tout autour. Assaisonnez le poisson à l'extérieur, mettez-le dans un plat allant au four et mouillez de vin blanc. Faites cuire 45 mn à four chaud.

DAURADE FARCIE BIAROTTE

Pour 4 personnes: 4 petites daurades ou 2 grosses. Farce: quelques feuilles de basilic, quelques sommités de fenouil ou de l'aneth), 1 branche d'estragon et de persil, 1 brindille de thym, 2 feuilles de laurier. Pour la cuisson: 4 échalotes, 4 gousses d'ail, 1,5 dl d'huile d'olive, un bouquet garni, 1 branchette de fenouil, 3 dl de vin blanc sec. Pour accompagner: citron et pommes vapeur.

Ecaillez les daurades farcissez-les avec les herbes hachées et mélangées. Hachez les échalotes et l'ail faites-les revenir à l'huile d'olive sans laisser colorer, ajoutez le bouquet garni et le fenouil mouillez de vin blanc. Versez ce mélange dans un plat allant au four, posez les daurades par-dessus et faites cuire à four moyen pendant 35 mn environ. A mi-cuisson, couvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium huilée. Servez avec du citron et des pommes vapeur.

DAURADE FROIDE SAUCE AUX ANCHOIS

Pour 4 personnes: une belle daurade de 1,200 kg environ, une branche de fenouil frais, huile d'olive, sel, poivre. Sauce: 1/4 litre de mayonnaise, 3 filets d'anchois, 3 cornichons, 2 échalotes.

Nettoyez la daurade, ôtez complètement l'arête centrale (ou demandez à votre poissonnier de le faire) assaisonnez le poisson et farcissez-le de fenouil. Badigeonnez-le d'huile et faites-le cuire à sec dans un plat allant au four, pendant 30 mn. Laissez refroidir. Servez avec la sauce préparée en mélangeant la mayonnaise, les filets d'anchois pilés, les cornichons et les échalotes hachés. Vous pouvez aussi servir cette daurade chaude avec une sauce au fenouil: faites blanchir 3 mn un bulbe de fenouil. Emincez-le, faites le étuver 15 mn au beurre. Passez au mixer, ajoutez 200 g de crème fraîche, assaisonnez et chauffez doucement.

DAURADE GRILLEE

Pour 4 personnes: 2 daurades roses de 400 g, 1 yaourt au lait entier, 4 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de ciboulette hachée, 2 c à soupe d'aneth haché, 2 c à soupe de persil haché, 1 c à soupe de fenouil en poudre, 1 c à café de moutarde, quelques baies roses, 3 citrons, sel, poivre.

Faites écailler et vider les daurades par le poissonnier. Préparez une marinade avec l'huile, le jus des citrons, 1 c à soupe de ciboulette et d'aneth, les baies roses, le persil, le sel et le poivre. Mettez au réfrigérateur et laissez mariner les poissons 2 à 3 h. Egouttez-les bien. Pratiquez quelques incisions légères le long du dos, à l'endroit le plus épais. Salez, poivrez, puis badigeonnez d'un peu de marinade. Cuisez chaque côté au gril pendant environ 7 mn. Parsemez de fenouil en cours de cuisson. Pendant ce temps, battez le yaourt avec 4 c à soupe de marinade filtrée, 1 c à soupe de ciboulette et d'aneth, la moutarde. Salez et poivrez. Servez cette sauce avec les poissons.

DAURADE GRILLEE A LA SAUGE

Pour 4 personnes: 1 belle daurade, de 1,200 kg environ, 1 citron, 4 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, sauge. Grosses crevettes à volonté.

La veille, faites mariner quelques feuilles de sauge légèrement écrasées dans l'huile qui servira à cuire le poisson. Faites écailler la daurade par votre poissonnier. Farcissez-la de quelques brins de sauge et assaisonnez. Avec un couteau tranchant faites quelques incisions dans la partie la plus épaisse de la chair. Badigeonnez-la d'huile parfumée à la sauge et posez-la sur un gril à feu moyen. Laissez cuire 15 mn sur une face, puis retournez-la en continuant à badigeonner d'huile. La daurade doit cuire environ 30 mn. Servez avec du jus de citron, du beurre fondu et des crevettes grillées à volonté.

DAURADE GRILLEE AU FENOUIL ET AU CITRON

Pour 4 personnes: 1 belle daurade. Marinade: 2 citrons, 1 dl d'huile d'olive, sel, poivre, 1 grande branche de fenouil frais (éventuellement, fenouil sauvage).

Faites mariner la daurade au frais pendant 1 h dans le mélange huile-citron assaisonné, auquel vous ajouterez quelques brins de fenouil hachés. Avant de le griller, farcissez le poisson de morceaux de tiges de fenouil et éventuellement de rondelles de citron. Posez-le sur un gril huilé et faites cuire.

DAURADE GRILLEE AUX HERBES

Pour 4 personnes. Faites tremper une tranche de pain de mie dans 2 c à soupe de lait. Ajoutez un hachis de persil, ciboulette, estragon, romarin, sauge, basilic, thym, etc..., sel, poivre, un jaune d'oeuf. Remplissez une daurade d'un kg avec le précédent mélange. Badigeonnez-la d'huile. Faites-la griller environ 20 mn en la retournant 2 fois.

DAURADE PANEE AUX AMANDES

Pour 4 personnes: 4 petites daurades de 300 g chacune écaillées et vidées, 4 c à soupe de poudre d'amandes, 4 c à soupe de chapelure, 2 oeufs, 2 c à soupe de farine, 6 c à soupe d'huile, 60 g de beurre, sel, poivre.

Rincez et essuyez les daurades. Salez et poivrez-les. Mettez la farine dans une assiette creuse. Cassez les oeufs dans une autre. Battez-les légèrement à la fourchette. Mélangez la chapelure et la poudre d'amandes. Passez les daurades dans la farine sur les deux faces. Tapotez-les pour ôter l'excédent. Tournez-les alors dans les oeufs battus puis enrobez-les du mélange chapelure poudre d'amandes. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites-y dorer les poissons 2 mn sur chaque face. Jetez cette huile de cuisson. Remplacez-la par le beurre coupé en petits morceaux. Baissez le feu. Poursuivez la cuisson des daurades pendant 5 mn de chaque côté. Servez aussitôt. Accompagnez de pommes vapeur.

DAURADE ROSE AU CITRON

Pour 4 personnes: 1 daurade rose d'environ 1,2 kg (ou 2 moyennes), 2 citrons, 4 échalotes, persil, 1 gousse d'ail, 50 g de beurre, thym, sel et poivre.

Demandez à votre poissonnier de vider et de vous préparer la daurade. Hachez finement le persil, les échalotes, la gousse d'ail et glissez ce mélange à l'intérieur du poisson. Salez et poivrez. Beurrez un plat à four et glissez-y la daurade. Faites des entailles parallèles avec un couteau pointu et glissez-y de fines rondelles de citron. Salez et poivrez. Terminez en ajoutant le thym et en parsemant de beurre. Cuire 25 mn au four. Servez avec des pommes de terre persillées.

DAURADE ROYALE

Pour 4 personnes: 2 daurades roses de 700 à 800 g chacune, 2 kg de gros sel gris de Guérande, 1/2 botte de basilic, 600 g de tomates, 5 cl d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de curry, 1 gousse d'ail, 1 oignon, sel, poivre.

Vider les daurades mais ne pas les écailler. Dans un plat à four. faire un lit de gros sel, poser les daurades dessus et les recouvrir entièrement de gros sel. Mettre au four chaud (th 7) pendant 20 minutes sans y toucher. Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, les rafraîchir, ôter la peau, les épépiner et les réserver. Mixer l'ail, l'oignon et le basilic, ajouter les tomates, mixer à nouveau légèrement, juste pour concasser les tomates; saler, poivrer, ajouter le curry et l'huile d'olive. Faire confire cette préparation à, couvert et sur feu très doux pendant 12 à 15 minutes. Casser la croûte de sel, sortir délicatement les daurades et ôter la peau. Servir avec la sauce tomate.

DAURADE SAUCE AUX POIVRONS

Pour 4 à 5 personnes. Huilez grassement un plat en terre, chauffez-le au four. Ecaillez et videz une belle daurade de 1 kg 200 et coupez-la en tranches épaisses. Quand l'huile est bouillante, faites saisir les tranches en les retournant avec précaution. Salez, poivrez. Ajoutez le jus d'un citron, un bouquet de persil et du basilic finement hachés. Laissez cuire au four juste ce qu'il faut, sans dessécher le poisson. Laissez refroidir puis mettez à réfrigérer. Reconstituez la daurade dans un plat. La sauce: piler au mortier 2 à 3 poivrons rouges doux de conserve, ajoutez 3 à 4 gousses d'ail, une branche de basilic, une tomate pelée, épépinée. Réduisez le tout en pommade. Salez, poivrez, ajoutez du paprika doux et de l'huile d'olive jusqu'à ce que vous ayez une sauce ayant la consistance d'une mayonnaise.

FILETS DE DAURADE A LA CREME

Faites fondre dans un peu de beurre un oignon haché et mettez-le dans un plat allant au four; ajoutez une noix de beurre dans la poêle et mettez-y sauter vivement 150 g de champignons émincés. Réservez-les et poêlez ensuite 800 g de filets de daurade, sur les 2 faces. Posez-les sur les oignons, assaisonnez, parsemez de persil haché, couvrez des champignons, arrosez d'un filet de vin blanc sec et cuisez 12 minutes à four moyen. Nappez de 100 g de crème chaude et cuisez encore 10 minutes. Servez dans le plat.

FILETS DE DAURADE A LA DIABLE

Mettez 3 tomates épluchées dans une casserole avec 2 cuillerées d'huile, sel, poivre, muscade. Laissez cuire pour obtenir une purée épaisse. Passez des filets de daurade dans de la farine et faites-les cuire des 2 côtés dans une poêle avec moitié beurre, moitié huile. Dressez vos filets sur un plat, versez la sauce tomate bien chaude par-dessus, entourez de croûtons.

FILETS DE DAURADE A LA MODE DE GRENOBLE

4 filets de 150 g, 2 cuillerées à soupe d'huile, 75 g de beurre, deux cuillerées à dessert de câpres, un citron, une cuillerée à soupe de farine, du sel, du poivre et du persil.

Passez les filets de daurades dans la farine et faites-les cuire dans une poêle contenant moitié beurre, moitié huile. Salez et poivrez. Dressez les filets sur un plat que vous maintiendrez au chaud. Dans la cuisson jetez les câpres et de fines tranches de citron pelé. Incorporez le reste du beurre et le persil haché. Donnez quelques bouillons et versez sur le poisson.

FILETS DE DAURADE A LA TAHITIENNE

Pour 12 personnes: 2 kg 500 de filets de daurade, 1 kilo de citrons, du sel, du poivre, du thym, du laurier, du fenouil, de l'huile 2 gousses d'ail, 2 jaunes d'oeufs, une cuillerée à soupe de moutarde, du persil.

Préparez la marinade dès la veille Taillez les filets en lanières. Faites-les mariner quelques heures dans le jus des citrons. Montez une mayonnaise avec les jaunes d'oeufs, l'ail haché, la moutarde, l'huile et le fenouil en grains. Egouttez le poisson. Huilez-le et grillez-le. Dressez sur un plat, saupoudrez de fenouil en grains et servez avec la sauce additionnée de persil haché.

FILETS DE DAURADE AU FENOUIL

1 kg de filets de daurade, 2 ou 3 pointes de couteau de serpolet, 2 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, tomates, 1 verre de vin blanc sec, 1 c à café de brins de fenouil, persil.

Dans un plat allant au four, versez l'huile d'olive et les filets de daurade après les avoir saupoudrés, sur chacune des faces, de sel, de poivre et de serpolet. Agrémentez votre plat d'une couronne de tranches de tomates. Portez à four moyen pendant 25 à 30 mn maximum. A moitié du temps de cuisson, mouillez avec le vin blanc sec et saupoudrez des brins de fenouil. Au moment de servir garnissez avec quelques de persil haché.

FILETS DE DAURADE AU RIZ

200 g de riz au bouillon, 4 filets de daurade, 2 c à soupe de beurre, 1 bol de sauce tomate, une pincée de basilic, 50 g de fromage râpé.

Prenez un plat allant au four et placez-y le riz cuit au bouillon. Dans une poêle contenant du beurre faites saisir de chaque côté les filets de daurade, posez-les sur le riz. Nappez avec la sauce tomate, dans laquelle vous incorporerez la pincée de basilic. Saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner.

FILETS DE DAURADE AU SERPOLET

Pour 4 personnes: 4 filets de daurade, 3 pointes de serpolet, 2 c à soupe d'huile d'olive, persil, 3 tomates moyennes, un verre de vin blanc sec, une c à café de fenouil.

Salez et poivrez les filets de daurade. Saupoudrez-les sur chaque face d'une pincée de serpolet. Versez l'huile dans un plat à four. Rangez-y côte à côte les filets de poisson, entourez-les d'une couronne de tranches de tomates et portez à four moyen pendant 25 à 30 minutes maximum. A mi-cuisson, mouillez avec le vin blanc sec et saupoudrez de brins de fenouil. Achevez la cuisson. Au moment de servir, saupoudrez de persil haché. Servez accompagné de pommes vapeur.

FILETS DE DAURADE AUX AMANDES 1

Passez 4 filets de daurade dans de la farine salée et poivrée. Faites dorer au beurre 5 mn de chaque côté. Retirez-les, gardez-les au chaud. Déglacez la poêle avec 1 dl de vin blanc sec, ajoutez 100 g de crème fraîche, 100 g d'amandes effilées grillées, sel, poivre, paprika et un filet de citron. Nappez les filets de cette sauce.

FILETS DE DAURADE AUX AMANDES 2

Pour 4 à 5 personnes: 1 kg de filets de daurade surgelés, 100 g de poudre d'amandes, 4 biscottes écrasées, 2 oeufs, 2 c à soupe de farine, 70 g de beurre, huile, sel, poivre. En garniture: rondelles de citron et pommes vapeur.

Faites dégeler les filets la veille au bas du réfrigérateur. Essuyez-les. Battez les oeufs et mettez-les dans une assiette creuse. Dans une autre assiette, mélangez la poudre d'amandes et les biscottes écrasées. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Rouler les filets de poisson dans la farine en enlevant le surplus, passez-les dans les oeufs battus et enfin dans le mélange amandes-biscottes. Faites dorer les filets 2 à 3 minutes dans la poêle en veillant à ne pas brûler la panure. Jetez l'huile de cuisson et remplacez-la par le beurre coupé en morceaux. Prolongez la cuisson à feu doux pendant une dizaine de minutes. Servez avec des rondelles de citron et des pommes vapeur.

FILETS DE DAURADE AUX CHAMPIGNONS

Epluchez et hachez 3 échalotes. Coupez en lamelles 250 g de champignons et passez-les 5 mn au beurre pour que l'eau s'évapore un peu. Beurrez un plat allant au four et tapissez-en le fond avec une partie des échalotes et des champignons. Disposez 4 filets de daurade, puis le reste d'échalotes et des champignons. Arrosez avec du vin blanc mais sans recouvrir. Salez, poivrez. Nappez de crème fraîche. Portez 40 mn à four doux.

FILETS DE DAURADE AUX HERBES

Pour 4 personnes: 4 filets de daurade, du thym, du laurier, du sel, du poivre, 2 oignons, une branche de céleri coupé en morceaux, 100 g de beurre, une cuillerée à soupe de cresson haché, une cuillerée à soupe de persil haché, un jus de citron, 1 dl de crème, 150 g de riz.

Faites cuire le riz à la créole pendant 18 minutes. Faites pocher les filets dans un court-bouillon composé d'eau, de sel, de poivre, de thym, de laurier, de céleri et oignons (8 mn). Dressez les filets de daurade bien égouttés sur le riz et maintenez le plat au chaud. Faites réduire un demi-litre de court-bouillon passé et ajoutez-y le cresson et le persil hachés. Incorporez la crème et le beurre, petit à petit. Ajoutez le jus de citron et nappez-en le poisson. Servez le restant de la sauce en saucière. Selon la saison, vous pouvez ajouter aux herbes hachées quelques queues de jeunes oignons. Quelques feuilles d'estragon parfumeront différemment la sauce. Le riz étant cuit, vous pouvez y ajouter quelques oignons hachés fondus dans du beurre.

FILETS DE DAURADE AUX HUITRES

Pour 4 personnes: 4 filets de daurade. Court-bouillon: 1/2 litre d'eau, 1 oignon, 1 carotte, 1 branche de céleri, un bouquet garni, sel, poivre. Une douzaine d'huîtres. Garniture: 4 carottes, 1 poireau, 50 g de beurre, 50 g de crème fraîche.

Si vous faites lever les filets de daurade par le poissonnier, réservez les têtes et les arêtes que vous ajouterez dans le court-bouillon. Préparez celui-ci avec les légumes et les aromates indiqués, et laissez cuire pendant 30 mn à découvert, puis filtrez-le. D'autre part, ouvrez les huîtres, recueillez leur eau, ajoutez-la au court-bouillon. Plongez-y les huîtres, faites chauffer, retirez-les au premier bouillon, réservez-les. Faites réduire le liquide de cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un quart de litre. Préparez les légumes de garniture, pelez les carottes et coupez-les en fine julienne. Nettoyez le poireau et émincez-le finement, faites fondre le tout dans le beurre chaud. Dans un plat allant au four, mettez les filets de daurade, recouvrez avec les légumes, puis avec la réduction du court-bouillon additionnée de crème. Fanes cuire 15 mn au four. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les huîtres pour les réchauffer. Servez avec des pommes persillées.

FILETS DE DAURADE AUX MOULES

Faites ouvrir 2 litres de moules avec 1 verre de vin blanc. Décoquillez, réservez. Passez le jus, couvrez-en les filets de daurade mis dans un plat allant au feu, avec 1 oignon haché finement. Mettez au four doux pendant 1/2 h. Liez la sauce avec une pincée de farine et 5 cl de crème fraîche. Ajoutez les moules, réchauffez. Servez avec citron. Servez du beurre fondu en saucière.

FILETS DE DAURADE CHARCUTIERE

Farinez abondamment 4 filets de daurade. Faites chauffer dans la poêle 2 c à soupe de beurre et 3 c à soupe d'huile. Quand le tout est bien chaud, faites saisir les filets sur les 2 faces. Salez et poivrez-les. Réservez-les sur un plat chaud. Videz la poêle du beurre de cuisson. Ajoutez hors du feu cornichons hachés, câpres, et 80 g de beurre. Remettez sur le feu, laissez le beurre mousser. Arrosez les filets avec cette sauce.

FILETS DE DAURADE CRUE AUX HERBES

600 g de filets de daurade fraîchement pêchée, 4 c à soupe de jus de citron, 5 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à café de sauce soja, sel, poivre, 2 c à soupe de menthe fraîche hachée, 1 c à soupe de persil haché.

Emincez très finement les filets de daurade, disposez les lamelles obtenues sur le plat de service. Battez le jus de citron avec l'huile et la sauce soja, assaisonnez, joignez les herbes hachées. Versez sur le poisson et laissez macérer pendant 30 mn dans un endroit frais (mais pas au réfrigérateur pour ne pas figer l'huile). Variantes: le poisson peut macérer simplement dans du jus de citron assaisonné (2 à 3 h) sans huile. Vous pouvez remplacer la menthe par du dill (aneth) et la daurade par du saumon cru.

FILETS DE DAURADE FARCIS

Faites sauter 250 g de champignons de Paris hachés avec 150 g de crevettes grises décortiquées, dans 30 g de beurre. Saupoudrez de 1 c à soupe de farine, mouillez de 1 dl de vin blanc sec et d'un filet de citron, salez, poivrez. Liez avec 1 jaune d'oeuf. Dans un plat beurré, déposez 2 filets de daurade, tartinez avec la préparation, posez 2 autres filets de daurade par dessus. Nappez de 2 c à soupe de crème fraîche, assaisonnez, faites cuire 20 mn au four.

FILETS DE DAURADE GRENOBLOISE

Par personne: 1 filet de daurade, farine, beurre, sel, citron, persil haché, 1 tomate.

Farinez le filet. Faites-le cuire dans la poêle avec du beurre ou poché. En fin de cuisson, ajoutez du jus de citron. Mettez dans la poêle une tomate épépinée et coupée finement. On obtient une purée. Recouvrez le filet avec une purée de tomate, du persil haché et du sel. Surtout, n'arrosez pas la préparation avec le beurre qui a servi à la cuisson.

FILETS DE DAURADE MAZARIN

Pour 2 personnes: 2 filets de daurade, un gros oignon, 100 g de champignons, 50 g de beurre, une cuillerée à soupe de farine, 1 dl de vin banc, 1 dl et demi d'eau chaude, 2 oeufs durs, du sel, du poivre, une cuillerée à soupe de moutarde, du persil.

Faites fondre l'oignon haché dans du beurre sans le colorer. Dans le hachis d'oignon fondu ajoutez les champignons émincés. Le jus d'un demi-citron et un jaune d'oeuf peuvent également être ajoutés à la sauce. Saupoudrez de farine et ajoutez le vin blanc et l'eau. Portez à ébullition et faites pocher les filets de daurade. Lorsque ces derniers sont cuits, retirez-les et maintenez-les au chaud. Ecrasez les oeufs durs et ajoutez la moitié de ceux-ci à la cuisson. Délayez-y de la moutarde et ajoutez du persil haché. Laissez cuire 5 minutes. Nappez-en le poisson et garnissez avec le restant d'oeuf dur écrasé mélangé avec du persil haché.

GRATIN DE FRUITS DE MER

Pour 6 personne: 200 g de filets de daurade , 100 g de champignons de couche, 200 g de crevettes cuites et décortiquées, 1 litre (750 g) de moules cuites et décoquillées, une boîte de crabe, 1/4 litre de sauce béchamel, 100 g de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé.

Faites cuire les filets de poisson au court-bouillon (10 mn) avec les champignons. Egouttez-les, coupez le poisson en morceaux, émincez les champignons. Mélangez le poisson, les champignons, les crevettes, les moules et le crabe égoutté et émietté à la sauce additionnée de crème et de fromage. Mettez le tout dans un plat allant au four et faites gratiner 10 mn environ.

FONDUE CHINOISE

300 g de veau maigre, 300 g de boeuf (filet, faux-filet) ou de blanc de poulet ou 300 g de porc maigre, 300 g de poisson blanc sans peau ni arêtes (colin, cabillaud, daurade, 250 g de crevettes. Bouillon: 2 litres de bon bouillon de volaille (éventuellement eau et cubes). Sauces: sauce tartare, sauce aïoli, sauce tomate.

Coupez les viandes en petits morceaux ainsi que le poisson. Disposez tous les éléments de la fondue sur le plat de service. Faites chauffer le bouillon dans le caquelon, vérifiez son assaisonnement qui doit être assez relevé. Si vous utilisez du bouillon de cubes, préparez-le et faites-le cuire au préalable 30 mn avec 1 carotte, 1 poireau, 1 branche de céleri et 1 brin de persil, puis filtrez-le, il sera meilleur. Maintenez ce bouillon chaud à table et présentez en même temps les sauces indiquées. Accompagnez de riz à la créole.

DAURADE A LA PEKINOISE

Pour 4 personnes. Préparer une daurade d'environ 1 kilo. Bien sécher le poisson saupoudrer de farine et faire frire. Partager en deux. Faire griller à l'huile dans une casserole un oignon, deux gousses d'ail haché fin, deux cuillerées à soupe de farine. Remuer constamment sur le feu moyen. Ajouter une cuillerée à soupe de concentré de tomate ou une grande tomate fraîche réduite en purée, deux verres de vin blanc sec. Remuer constamment le tout et baisser le feu. Ajouter sel, poivre, deux morceaux de sucre, un morceau de gingembre écrasé, 10 grammes de champignons noirs, 10 grammes de fleurs jaunes de lis trempées d'avance. Laisser mijoter quinze minutes. Ajouter encore un verre de vin blanc si c'est nécessaire et deux cuillerées à soupe de sauce de soja, une boîte haricots jaunes en boîte. Mettre le poisson dans un grand plat ovale, l'arroser de toute la sauce bouillante. Saupoudrer d'un hachis de persil et de ciboulette. Servir chaud avec le nuoc mam citronné et pimenté.

FILETS DE POISSON AU RAIFORT

Pour 4 personnes: 4 filets de poisson surgelés (daurade ou cabillaud), 1 sachet de court-bouillon pour poisson (ou court- bouillon maison). Sauce: 40 g de beurre, 30 g de farine, 1/4 litre de lait, 1/4 litre de court-bouillon, 1 c à soupe de raifort râpé, sel.

Faites pocher les filets de poisson dans le court-bouillon préparé, maintenu frémissant (une quinzaine de minutes). D'autre part, faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait et de court-bouillon filtré, ajoutez le raifort, salez. Faites épaissir sur feu doux en remuant. Servez cette sauce avec les filets de poisson égouttés. Sauce au raifort, variante: faites chauffer sans bouillir 4 dl de lait avec 200 g de pain rassis très finement émietté; incorporez 1,5 dl de crème, 50 g de raifort râpé, sel et 50 g de beurre en parcelles. Si vous faites le court-bouillon vous-même, mettez dans une casserole 1 carotte en rondelles, 1 oignon piqué de 1 clou de girofle, une petite branche de céleri et un bouquet garni (thym, laurier, persil). Assaisonnez, sel et poivre en grains, mouillez de 2 litres d'eau, ajoutez 1 verre de vin blanc sec et portez à ébullition. Laissez mijoter 30 mn pour que le court-bouillon soit bien parfumé avant d'y faire pocher votre poisson.

GRATIN DE DAURADE

750 g de filets de daurade (on peut utiliser du brochet), sel, poivre, ail semoule, 100 g de beurre, 4 cuillerées à soupe de sauce de soja, 1 pincée de Cayenne, le jus d'un citron, 4 oeufs.

Mélanger sel, poivre et ail. Frottez-en les filets. Beurrez un plat à gratin et cuisez le poisson à four chaud pendant 10 mn. Mélanger la sauce de soja le jus de citron, les oeufs, le Cayenne. Battez le tout. Recouvrez les filets et remettez au four à gratiner. Servir avec une salade de pommes de terre ou du riz.

NAGE DE DAURADE AU GINGEMBRE

Pour 4 personnes. Préparation: 25 mn, Cuisson: 30 mn. 4 tranches de daurade de 200 g chacune, 2 courgettes, 30 g de beurre, 1 morceau de gingembre frais de 3 cm, 1 brin d'aneth, sel, poivre. Pour le court-bouillon: 1 carotte, 1 oignon, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 10 cl de vin blanc sec, 3 brins de persil, 1 feuille de laurier, 1 brin de thym, sel, poivre.

Pelez la carotte. Epluchez l'oignon, les échalotes, l'ail et hachez-les. Avec du fil de cuisine, liez ensemble les brins de persil, la feuille de laurier ainsi que le brin de thym. Préparez le court-bouillon: versez le vin blanc et 50 cl d'eau dans une sauteuse. Ajoutez la carotte, l'oignon, les échalotes et la gousse d'ail hachés et le bouquet garni. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 20 mn à petits bouillons. Laissez refroidir, puis filtrez le court-bouillon. Pendant ce temps rincez les tranches de daurade. Egouttez-les. Salez et poivrez-les légèrement. Rincez les courgettes et coupez-les en tranches fines. Disposez les tranches de daurade dans la sauteuse. Arrosez-les du bouillon filtré et refroidi. Portez le liquide à ébullition, puis laissez cuire doucement 5 mn. Plongez les tranches de courgette dans le court-bouillon. Laissez cuire sur feu doux pendant encore 5 ou 6 mn. Ajoutez le beurre. Parfumez avec le gingembre épluché et râpé. Répartissez la daurade, les rondelles de courgettes ainsi que le court-bouillon dans des assiettes chaudes. Décorez d'aneth et servez sans attendre.

AIGO SAOU A LA PROVENCALE

Pour 4 personnes: 600 g de poisson (daurade, bar...), 2 litres d'eau, 1 oignon, 1 feuille de laurier, 1 brin de fenouil, 1 écorce d'orange, sel, poivre, 500 g de pommes de terre, 2 c à soupe d'huile d'olive, 4 gousses d'ail; persil haché à volonté.

CEVICHE

Pour 8 personnes: 1,5 kg de poisson de mer à chair ferme mais

fine (daurade, bar, ombrine), 500 g de patates douces, 4 épis de maïs jaunes, 1 laitue bien pommée, 2 gros oignons, 2 piments rouges frais, 5 citrons, 3 oranges amères, 1 c à soupe de piment rouge en poudre, sel, poivre.

Videz le poisson, lavez-le, ôtez-en la peau; coupez la chair en dés et mettez-les dans une terrine, couvrez-les d'eau légèrement salée et laissez-les tremper pendant 1 h. Egouttez alors les dés de poisson, rincez-les, épongez-les avec du papier absorbant et placez-les dans un saladier. Pelez et émincez finement les oignons, séparez les anneaux; en procédant sous un filet d'eau courante, retirez les queues des piments frais coupez-les en deux, ôtez-en les graines et coupez-les en fines lanières; mettez le tout dans le saladier, ajoutez le piment en poudre, salez, poivrez et mélangez. Pressez les oranges et les citrons, arrosez le poisson avec les jus obtenus et laissez mariner pendant 3 h. 45 mn avant de passer à table, lavez les patates douces mettez-les dans une casserole d'eau froide, portez lentement à ébullition et laissez cuire à petits bouillons pendant 30 mn. Pendant ce temps débarrassez le maïs de feuilles et de ses barbes, coupez les épis en tronçons d'environ 3 cm; mettez-les dans une casserole d'eau froide; portez lentement à ébullition et laissez cuire à petits bouillons pendant 20 mn.

Garnissez un plat creux avec les feuilles de salade et mettez le contenu du saladier au centre. Lorsque le maïs et les patates douces sont cuits, égouttez-les. Coupez les patates douces en tranches et disposez-les avec les tronçons de maïs autour du poisson. Si vous craignez la force des piments à laquelle les palais péruviens sont habitués, remplacez le piment frais par des poivrons rouges que vous passerez préalablement au four ou au gril pour pouvoir les éplucher; retirez ensuite les pédoncules et les graines intérieures coupez la chair en dés. Vous pouvez également diminuer la quantité de piment en poudre.

ROUGAIL DE DAURADE REUNIONNAIS

Pour 4 personnes. Préparation: 30 mn. Cuisson: 40 mn. 2 daurades, 5 tomates, 1 c à café de gingembre haché, 1 piment, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1O cl d'huile, 20 g de farine, quelques tiges de cive ou de ciboulette.

Faire lever les filets de daurade par le poissonnier. Peler les tomates, couper la chair en cubes. Eplucher puis hacher séparément les oignons, l'ail et le piment. Dans une casserole faire chauffer l'huile puis faire revenir sur feu doux les oignons et le piment; ensuite, ajouter les tomates et l'ail; saler et laisser cuire environ 30 minutes. En fin de cuisson ajouter le gingembre. Détailler chaque filet de daurade en 4 morceaux, les passer dans la farine; dans une poêle, verser un peu d'huile et cuire les filets sur feu moyen, saler. Dans chaque assiette, disposer le rougail et déposer dessus les morceaux de poisson. Décorer avec de la cive ou de la ciboulette émincée.

TIAN DE DAURADE

Cuisson des pommes de terre: 1 heure. Cuisson du poisson: 35 minutes environ. Pour 8 personnes: 1 daurade de 1,200 kg ou 2 daurade moyennes, 200 g d'oignons, 1,2 kg de pommes de terre, 3 ou 4 belles tomates fermes, 2 gousses d'ail, 4 c à soupe

de mie de pain râpée, 2 c à soupe de persil haché, 1 c à café de feuilles de thym, 1 dl d'huile d'olive, sel, poivre.

Faites vider et écailler la daurade en lui conservant la tête. En attendant la cuisson, saupoudrez-la de sel après l'avoir lavée et épongée. Coupez les pommes de terre en rondelles fines, hachez les oignons. Mélangez ces éléments avec une bonne pincée de thym, sel, poivre. Versez-les dans le plat allant au four, frotté d'ail. Mouillez d'eau froide affleurant juste les pommes de terre, ajoutez 4 cuillerées à soupe d'huile. Mettez au four chaud 200°C (6 au thermostat). Lorsque les pommes de terre ont une croûte blonde, il ne doit plus rester d'eau, en principe elles sont cuites. Pendant ce temps ouvrez les tomates en deux, faites tomber les graines, salez-les. Hachez le persil avec l'ail. Mélangez-le à la mie de pain. Retournez les tomates pour les égoutter et garnissez-les du hachis. Posez la daurade essuyée sur les pommes de terre cuites, enduisez-la d'huile, disposez les tomates crues autour, huilez-les, saupoudrez-les des restes du thym, remettez au four. Lorsque le poisson commence à dorer, huilez-le de temps en temps très légèrement. Vérifiez la cuisson au couteau enfoncé le long du dos. Il doit glisser sans résistance sur l'arête centrale.

PAIN DE POISSON SAUCE CREVETTE

Pour 6 personnes: 750 g de filets de poisson blanc (cabillaud, daurade, merlan), 50 g de farine, 50 g de beurre, 50 g de crème fraîche, 4 oeufs entiers, sel, poivre, noix muscade, 2 blancs d'oeufs. Sauce: 60 g de beurre, 40 g de farine, 2 dl 1/2 de fumet de poisson et 2 dl 1/2 de lait, sel, poivre, noix muscade, 1 c à soupe de beurre de crevette (en pot), 50 g de crème fraîche. Pour garnir crevettes bouquet à volonté.

Passez la chair des poissons au mixeur, ajoutez à cette purée la farine, le beurre, la crème fraîche et les oeufs entiers battus. Assaisonnez puis incorporez les blancs d'oeufs battus en neige. Remplissez un moule beurré de cette préparation. Faites cuire à four chaud puis moyen et au bain-marie pendant 1 h. D'autre part, préparez la sauce: faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait et de fumet, faites épaissir 10 mn en remuant, assaisonnez, joignez le beurre de crevette et la crème. Pour servir, démoulez le pain de poisson chaud, nappez-le de sauce chaude, décorez de crevettes et servez aussitôt.